



RANDO BOOK  
2017

 **CONAD**

**BIKE  
RANDO**



PERCORSO

# Roma-Matera-Roma

1600 km con 20.000 mt/disl

Terni

Rieti

L'Aquila

Castel di Tora

**Roma**

Anagni

Latina

Frosinone

Pescasseroli

Parco Nazionale  
d'Abruzzo

Campobasso

Morccone

Letino  
Ruviano

Sperlonga

Caserta

Benevento

Castel  
del Monte

Bari

Polignano a Mare

**Napoli**

Pompei

Meta

Amalfi

Salerno

Paestum

Atena  
Lucana

Potenza

Tricarico

**Matera**

Montescaglioso

Martina  
Franca

Taranto

Alberobello

-  PARTENZA / ARRIVO
-  PUNTO DI CONTROLLO
-  LOCALITÀ ATTRAVERSATA

# BIKE RANDO



**VALTER  
BALLARINI**

*“E tornare a viaggiare, e di notte con i fari illuminare chiaramente la strada per saper dove andare, con coraggio gentilmente, dolcemente viaggiare”.*  
(MOGOL)



**LUCA  
BONECHI**

*“Randonneurs: chi si ferma è perduto, chi si perde si fermi”.*  
(BONECHI)



**FABIO  
BARDELLI**

*“Mentre pedaliamo, il tempo ostile sarà fuggito: cogli il giorno e preparati per il domani”.* (ORAZIO/  
BARDELLI)



**LUIGI  
BORRI**

*“Ho speso una vita intera a ricercare cose inutili. Tutto il restante tempo l'ho perso”.*  
(BORRI)

## SEGRETERIA OPERATIVA - ORGANIZERS

Fabio Bardelli - T. 348 2817681

Luca Bonechi - T. 331 6177725

Valter Ballarini - T. 393 8194100

## ASSISTENZA TECNICA ON THE ROAD TECHNICAL ASSISTANCE ON THE TOUR (ON DEMAND)

Lorenzo Ballarini - T. 327 2634002

## CENTRO SERVIZI - SERVICE CENTER

La Mirage Sporting Club - Roma - T. 06 3330987

## ORGANIZZAZIONE - ORGANISATION

# BIKE RANDO



# LES RANDONNEURS MONDIAUX



# C.S.A.In. Ciclismo

## PATROCINI

COMUNE DI ROMA

COMUNE DI MATERA

COMUNE DI ANAGNI

COMUNE DI SPERLONGA

COMUNE DI RUVIANO

COMUNE DI META DI SORRENTO

COMUNE DI CAPACCIO

COMUNE DI ATENA LUCANA

COMUNE DI TRICARICO

COMUNE DI MONTESCAGLIOSO

COMUNE DI ALBEROBELLO

COMUNE DI CONVERSANO

COMUNE DI ANDRIA

COMUNE DI MELFI

COMUNE DI MORCONE

COMUNE DI LETINO

COMUNE DI PESCASSEROLI

COMUNE DI CASTEL DI TORA

## ASSOCIAZIONI PARTNER

Urbe Bike Club

Audax Roma

Pedalando nella Storia

Anagni Bike

Veloclub Ventocontrario

Randagi di Campania

Bike in Tour Vallo di Diano

ASD Energy Fitness Center

Nuova Atena Club

SPES Alberobello

Randagi di Puglia

L'Altro Villaggio

Team 010 Bike

ASD Nova Ricambi

AS Pescasseroli

ASD Le Aquile e il Lido Albatros

Cons. Turistico delle Pro loco del Medio Volturno

Cyclon di Conversano

Bulletta Bike km0

Bikemotion

La Mirage Sporting Club

*“Un lungo viaggio di 999 miglia  
comincia con una sola pedalata”*

LAO TZU / BONECHI

## L'ORGANIZZAZIONE > THE ORGANISATION

L'ASD che organizza e gestisce l'evento è la Bike Rando, nata proprio con questo obiettivo. Le persone che le hanno dato vita hanno un'esperienza consolidata nel tempo proprio nell'organizzazione di randonné di successo e svolgono incarichi di rilievo all'interno dell'ARI (Audax Randonneur Italia). Fanno parte della compagine sociale anche le due associazioni, la Bulletta Bike Km0 e la ASD Bikemotion, che per conto dell'ARI stanno sviluppando il progetto Riciclovie, individuando e mappando la rete italiana delle strade secondarie ad alta vocazione cicloturistica per definire le regole di utilizzo delle stesse strade da parte sia dei fruitori che dei proprietari e delle istituzioni. All'organizzazione della 999 Miglia danno il loro prezioso contributo anche numerose ASD del Sud che presidiano i punti di controllo e tratti del percorso che sono stati individuati in collaborazione.

Bike Rando (an ASD) was founded to manage the tour by a team of specialists with a long track record of arranging successful cycling tours and who work within the ARI (Audax Randonneur Italia). Bulletta Bike Km0 and Bikemotion (another ASD) are collaborating with Bike Rando on Riciclovie, a project aimed at mapping Italy's secondary streets for bicycle tourists and at establishing with bikers, owners and institutions a set of guidelines for their usage. Many other southern Italian ASD are involved in overseeing the tour's stages and checkpoints.

## L'ITALIA DEL GRAND TOUR

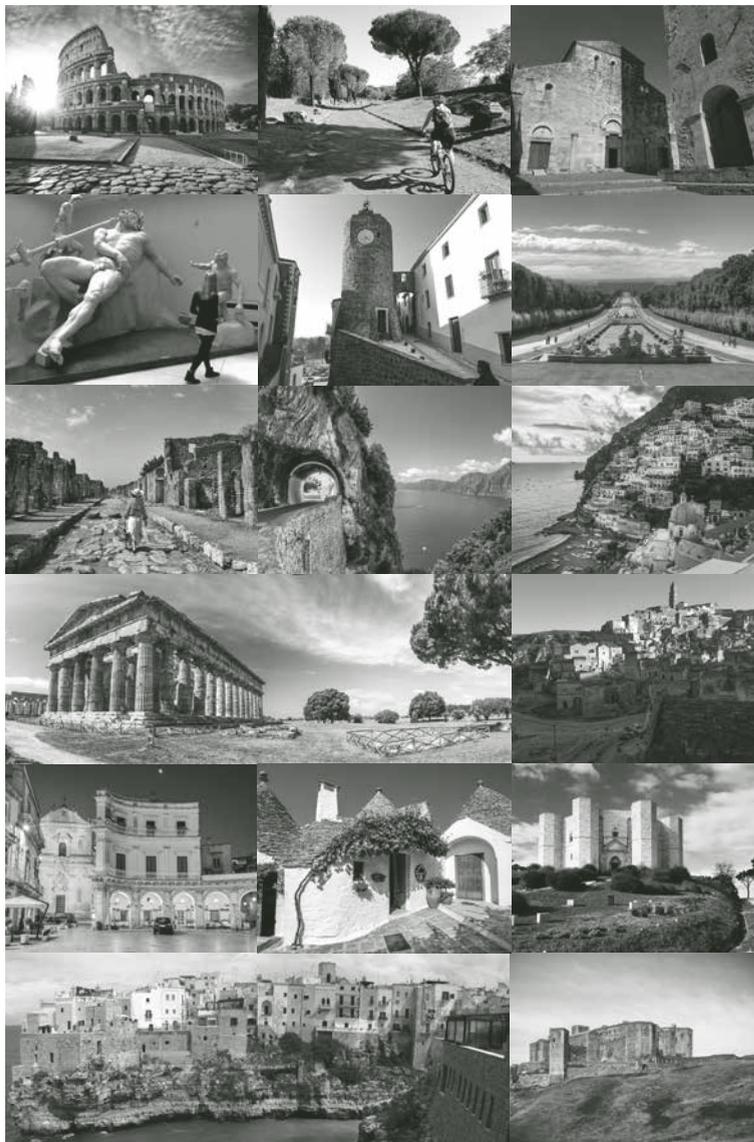
Il viaggio in Italia ha radici lontanissime. Sin dal Medioevo, le strade d'Italia sono state battute da pellegrini, mercanti, artisti, predicatori, studiosi e avventurieri. Il viaggio a Roma fu per molto tempo una tappa fondamentale nella vita di molti nuovi viaggiatori, divenendo occasione mondana e, nel corso del XV secolo, viaggio laico ed erudito. Questa idea del viaggio come unico e solo fine, in nome della curiosità e della conoscenza da un lato e del piacere e dell'evasione dall'altro, cominciò a diffondersi in Europa sul finire del XVI secolo e si incarnò nella moda del 'viaggio in Italia'. Alla fine del secolo successivo Roma divenne la tappa privilegiata di un 'giro' che i giovani rampolli dell'aristocrazia europea, gli artisti, gli uomini di cultura, cominciarono ad intraprendere con regolarità. A questo giro fu assegnato il nome di "Grand Tour". Il termine tour chiarisce come questo viaggio si caratterizzi in un 'giro' - particolarmente lungo e ampio e senza soluzione di continuità, con partenza e arrivo nello stesso luogo

che ha come traguardo prediletto e irrinunciabile l'Italia. Non più l'Italia degli itinerari medievali, ma l'Italia delle cento città la cui ricca trama diventa la meta di un nuovo pellegrinaggio. L'Italia del Grand Tour (IGT) è un Gran Brevetto ARI che riprende la tradizione del Grand Tour e lo ripropone in versione moderna come esperienza cicloturistica. È costituito da quattro randonnées over 1200 km che si svolgono ciascuna ogni 4 anni, completando le quali si può affermare di aver girato l'Italia intera. Coloro che otterranno l'omologazione nei quattro brevetti saranno premiati con il massimo diploma ed onorificenza denominato "Gran Randonneur d'Italia". I brevetti possono essere ottenuti nel tempo e non necessariamente in sequenza. L'avventura per conseguire il Gran Brevetto può iniziare da qualsiasi brevetto dei 4. Dopo la 1001 Miglia nel 2016, il viaggio prosegue con la 999 Miglia nel 2017, e proseguirà ancora con le Alpi 4000 nel 2018 e la 6+6 Isole nel 2019 e con il ciclo che avrà di nuovo inizio nel 2020.

## > THE ITALY OF THE GRAND TOUR

Traveling in Italy has distant roots. Ever since the Middle Ages, pilgrims, merchants, artists, priests, students and adventurers have beaten a path through Italy. A trip to Rome was for ages a right of passage for the new traveler, a society experience and, in the course of the fifteenth century, a trip with a cultural rather than religious scope. The idea of a trip as an end in itself, a trip in the service of curiosity on the one hand and pleasure as well as escape on the other, took hold in Europe around the end of the sixteenth century in the form of the "Italian tour." By the end of the following century, Rome had become the most important stop on a voyage that young scions of the European nobility, along with artists and other culture denizens, regularly undertook. This voyage was christened "the Grand Tour." The word 'tour' crystallizes the long and rambling nature of a trip that begins and ends in the same place and of which Italy is the obvious and adored destination—no longer the Italy of the Medieval itinerary but the Italy of

a hundred cities, the histories and life of which became the pilgrims' new objective. The Italy of the Grand Tour (IGT) is a "Gran Brevetto ARI" that follows on the tradition of the Grand Tour via an updated, bicycle tourism version. Four outings of 1200 km are each offered every four years, after which one can truly claim to have toured Italy in its entirety. Anyone finishing all four tours receives an honorary diploma of "Gran Randonneur d'Italia." The tours can be completed in any order and there is no time limit for the completion of all four. Recent and upcoming cycling trips include the 1001 Miles that took place in 2016, the 999 planned for 2017, the Alpine 4000 in 2018 and the 6+6 Islands in 2019, after which the cycle starts again in 2020.



## LA 999 MIGLIA. RANDONNÉE DI ROMA E DEL SUD > RANDONNÉE OF ROME AND SOUTHERN ITALY

La 999 Miglia parte da Roma e attraversa molte delle più belle località del Sud Italia. È una pedalata nella storia e nella natura con partenza dal Circo Massimo nel cuore di Roma. La scelta dell'itinerario ha tenuto conto dei luoghi che caratterizzano l'immaginario collettivo come la Reggia di Caserta, i parchi archeologici di Pompei e di Paestum, i Sassi di Matera, il barocco di Martina Franca, i trulli di Alberobello a cui si aggiungono i tesori di Anagni, Sperlonga, Teano, Ruviano, Sorrento, Positano, Amalfi, Salerno, Atena Lucana, Tricarico, Montescaglioso, Polignano a Mare, Conversano, Altamura, Castel del Monte, Venosa, Melfi, Benevento, Morcone, Letino, Barrea, Civitella Alfedena, Opi, Pescasseroli, la piana del Fucino, Avezzano, Castel di Tora e tanti altri centri meno noti. Il percorso misura 1609 km (999 Miglia) e presenta un dislivello complessivo di circa 20.000 metri.

The 999 Miles tour leaves from Rome and passes through many of the most beautiful places in southern Italy. It is a ride through history and nature that departs from the Circo Massimo in the heart of Rome. The choice of itinerary takes into account places that characterize the popular imagination such as the Reggia di Caserta, the archeological parks of Pompei and Paestum, the Rocks of Matera, the Baroque architecture of Martina Franca and the "trulli" constructions in Alberobello, not to mention the treasures of Anagni, Sperlonga, Teano, Ruviano, Sorrento, Positano, Amalfi, Salerno, Atena Lucana, Tricarico, Montescaglioso, Polignano a Mare, Conversano, Altamura, Castel del Monte, Venosa, Melfi, Benevento, Morcone, Letino, Barrea, Civitella Alfedena, Opi, Pescasseroli, la piana del Fucino, Avezzano, Castel di Tora and many other noted locales. The tour is 1609 km (999 Miglia) long and covers a 20.000-meter elevation gain.



## LA PARTENZA DA ROMA > THE DEPARTURE FROM ROME

La partenza di una manifestazione ciclistica dal centro storico di una grande città è cosa rara, ma Roma è la «Città Eterna», la capitale del mondo, «Caput Mundi» e può fare eccezione: «Abi nuntia Romanis, caelestes ita velle ut mea Roma caput orbis terrarum sit» (Tito Livio). Dallo Sporting Club La Mirage, Centro Servizi della 999 posto lungo la ciclabile del Tevere in zona Tor di Quinto, i ciclisti verranno accompagnati dagli amici dell'«Urbe Bike Club» e di «Pedalando nella Storia» attraverso il centro storico della città fino al Circo Massimo da dove prenderà il via la randonnée.

Una partenza di grande fascino dalla più grande area per spettacoli mai costruita dall'uomo, un tempo luogo dedicato alle corse dei cavalli ed oggi la casa dei «cavalli di ferro». Lungo i 1600 chilometri si pedali con attenzione ma non si dimentichi di curiosare, riposarsi e mangiare bene, forti della celebre frase del trasteverino Alberto Sordi: «macarò, m'hai provocato e io te distruggo....» Buon viaggio!

Cycling events do not usually begin in the historic center of a big city, but Rome is the Eternal City, the capital of the world, «Caput Mundi»; making it a rare exception. From the La Mirage Sporting Club, the 999 Service Center along the Tiber Bicycle Trail in the Tor di Quinto zone, friends from the «Urbe Bike Club» and of the «Pedalando nella Storia» will accompany cyclists through the city. They will cross the historic center to the Circus Maximus where the course begins. The Circus Maximus is one of the world's largest man-made arenas, a place once dedicated to horse races and now the home of the «iron horses». Over the next 1600 kilometers, you will challenge yourself as you carefully navigate the next 17 stages, but do not forget to look around, rest, and eat well. Have a good trip!



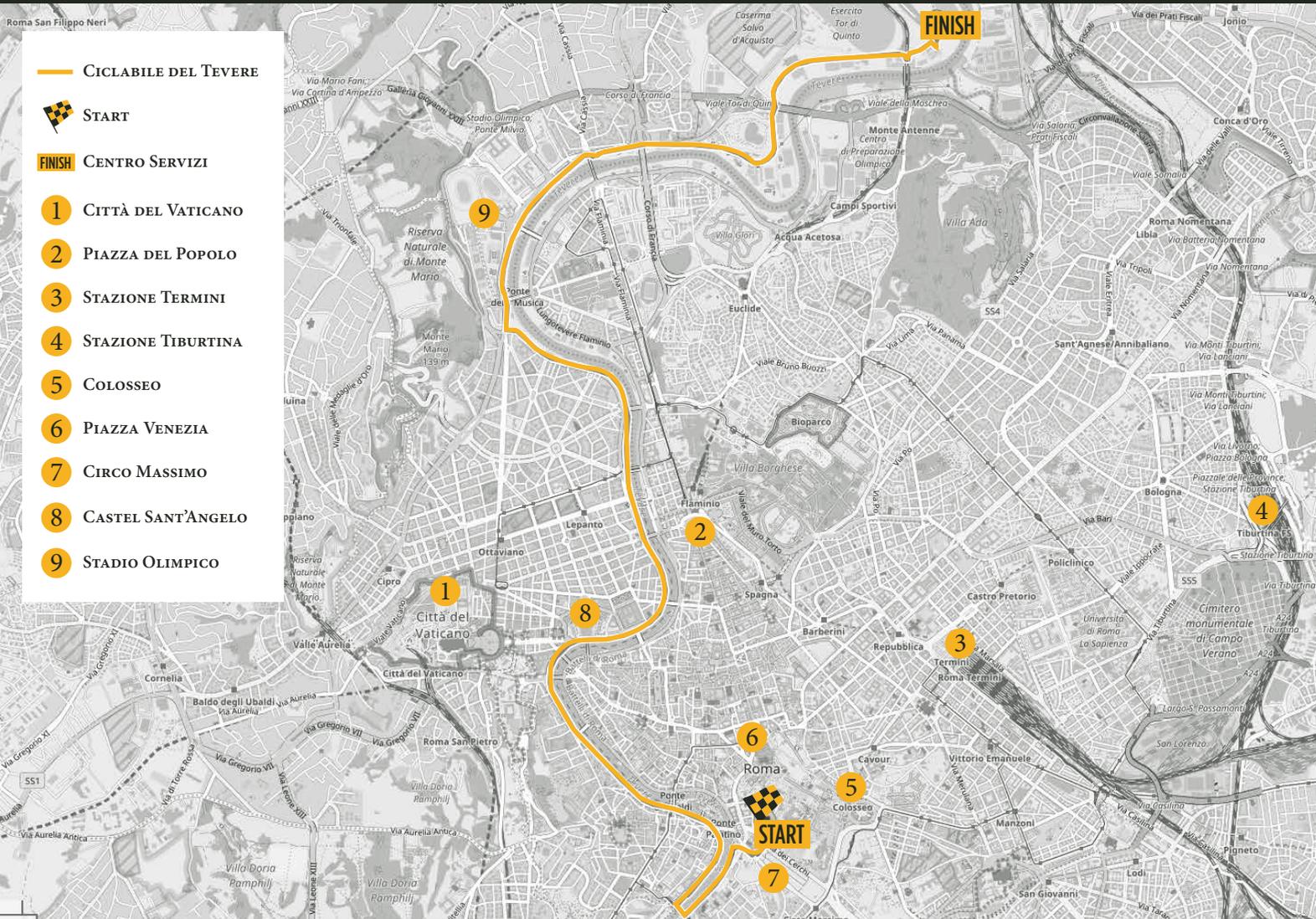
Roma San Filippo Neri

**—** CICLABILE DEL TEVERE

 **START**

**FINISH** CENTRO SERVIZI

- 1** CITTÀ DEL VATICANO
- 2** PIAZZA DEL POPOLO
- 3** STAZIONE TERMINI
- 4** STAZIONE TIBURTINA
- 5** COLOSSEO
- 6** PIAZZA VENEZIA
- 7** CIRCO MASSIMO
- 8** CASTEL SANT'ANGELO
- 9** STADIO OLIMPICO



**FINISH**

**START**



## ROMA > ANAGNI



Appia antica

Lago di Albano



Si lascia la «Città Eterna» percorrendo un tratto della via Appia Antica e, salutata la Tomba di Cecilia Metella, si volge in direzione Colli Albani. L'ingresso nel Parco dei Castelli Romani è annunciato da Castel Gandolfo e dalla presenza dei laghi vulcanici di Albano e Nemi. Il sacro bosco della Dea Diana ed il mistero delle gigantesche navi dell'imperatore Caligola, sepolte sul fondo del lago di Nemi, accompagnano il ciclista lungo la salita che porta ai 647 metri di Pian di Gerri per poi cullarsi sulla strada dell'altopiano Pratoni del Vivaro. Lunga discesa e poi pianura in terra ciociara. Al km 75 facile salita fino ad Anagni che, come vuole la leggenda, fu fondata dal Dio Saturno anche se è meglio conosciuta come la città dei 4 Papi. Ad Anagni è previsto per tutti i randonneurs lo «Schiaffo di Bonifacio VIII», controllo e piccolo ristoro in piazza Innocenzo III.

You will leave the Eternal City by riding along a stretch of the Ancient Appian Way then, once passed the tomb of Cecilia Metella, you will turn towards Colli Albani. The Gandolfo Castle and volcanic lakes of Albano and Nemi welcome you into the Park of Roman Castles. You will ride along the sacred forest of the goddess Diana, accompanied by the Mystery of the giant ships of Emperor Caligola buried at the bottom of the Lake Nemi, as you climb the 647 meters of Pian di Gerri to reach the road of the plateau Pratoni del Vivaro. There is a long descent followed by a flat plain. At the 75 km mark, there is an easy incline to reach Anagni, which, as the legend goes, was created by the God Saturn, even if it is better known as the city of 4 popes. In Anagni every randonneur will receive the “Schiaffo di Bonifacio VIII” (the “Anagni Slap”). The checkpoint and light refreshments will be in Piazza Innocenzo III.



## ANAGNI > SPERLONGA



Anagni

Sperlonga



Si pedala in Ciociaria ai piedi delle colline di Cicerone lungo la valle del Sacco e fino a Castro dei Volsci, il paese di antiche famiglie di giganti e di Nino Manfredi. Da Castro dei Volsci si sale sui primi contrafforti dei monti Ausoni e ci si immerge nei fitti boschi di Lenola e del Parco Naturale dei Monti Aurunci per poi piegare in direzione Fondi per poi raggiungere Itri, non lontano da Campodimele, borgo noto per la longevità degli abitanti attribuita ai bassi tassi di colesterolo e di pressione arteriosa. Luoghi, questi, un tempo teatro e rifugio di briganti come Fra Diavolo ed il Chiavone, ma che oggi si offrono «nudi» nella loro arcaica bellezza. Superate le ultime asperità appare la incantevole vista di Sperlonga con la villa di Tiberio ed il suo limpido mare. Il ristoro, preparato dagli amici di Anagni, attende tutti in piazza Fontana, proprio a due passi dalla spiaggia.

Pedaling into the area of Ciociaria, along the foot of the Cicerone hills and the Sacco valley, you will reach Castro dei Volsci, the village of giants and of Nino Manfredi. From Castro dei Volsci, you will climb into the first foothills of the Ausoni Mountains and will arrive in the dense forests of Lenola and the Aurunci Mountains Nature Park. Then, turning towards Fondi, you will arrive at the village of Itri, known for the long life span of its residents, attributed to low cholesterol and blood pressure. Once a theater and refuge for bandits like Fra Diavolo and Chiavone, the area is now known for its archaic beauty. Making it up the last climb, you will see Sperlonga with the Villa of Tiberius and its clear sea. Refreshments will be offered by friends of Anagni in Piazza Fontana, just a stone's throw from the beach.



## SPERLONGA > RUVIANO



Sperlonga

Ruviano



Il mare, la riviera di Ulisse con la «spiaggia delle Bambole», le sette spiagge di Gaeta e l'invidiabile clima di Formia con il centro CONI per la preparazione olimpica, fanno da cornice al viaggio verso la Campania felix, così come i romani chiamavano le fertili e miti terre che si incontrano già con Sessa Aurunca, città d'arte e dell'antico vino Falerno, decantato da Plinio. Si pedala lungo il perimetro del Parco di Roccamonfina-Toce passando per Teano, entrato nella storia d'Italia per il famoso incontro tra Giuseppe Garibaldi e Vittorio Emanuele II. Nell'ultima parte del percorso si sale e si scende dolcemente incontrando il borgo di Riardo con le sue acque minerali ed il Parco delle Sorgenti. Acque ed eccellenze agricole introducono alle delizie gastronomiche del controllo-ristoro-dormitorio posto al Centro polifunzionale Alvignanello, lungo la strada e superato di poco il paese di Ruviano, celebre per la festa dei Cornuti. Ospitalità a cura del Consorzio Turistico delle Pro Loco del Medio Volturno.

The sea, the Ulysses Riviera with the "beach of the dolls", the seven beaches of Gaeta and the enviable climate of Formia with the CONI center for the Olympics are all major landmarks on the journey to the Campania Felix, what the Romans called the fertile lands of Sessa Aurunca. The city is known for its art and ancient wine. Pedaling along the perimeter of the Roccamonfina-Toce park, you will pass through Teano, the meeting place of Giuseppe Garibaldi and Vittorio Emanuele II. In the final kilometers of this stage, you will gently climb up and down into the village of Riardo, known for its mineral water and springs. Fresh water and agricultural excellence will help you rest and recover at the Alvignanello Center, along the road and just passed the village of Ruviano, known for its "Festa dei Cornuti" ("Feast of the Cuckold"). Hospitality is provided by "Consorzio Turistico delle Pro Loco del Medio Volturno".



## RUVIANO > META DI SORRENTO



Reggia di Caserta

Pompei



È la tappa della Reggia e del Vulcano e della sua più grande vittima: Pompei. Un viaggio quasi totalmente pianeggiante ma ricco di incontri di grande fascino. Si pedala con a fianco il fiume Volturno, conosciuto come il «*Volturnus celer*» per le sue veloci acque. Caserta è la prima meta e merita una sosta alla Reggia con il Parco ed il Palazzo Reale più grande del mondo. Da Caserta il viaggio è facile ma bisogna stare attenti per l'elevato traffico presente nell'area metropolitana di Napoli. Si pedala vicino a Nola, la città di Giordano Bruno, dirigendosi però verso Ottaviano ai piedi del Vesuvio. L'affascinante vulcano costituirà a lungo il punto di riferimento fino a Pompei, la città sepolta con l'eruzione del 79 d.C. Non molto lontano il mare di Castellammare di Stabia, la porta della penisola Sorrentina dove a Meta è predisposto, presso la scuola Fienga, il controllo e ristoro con ampio dormitorio.

This stretch is the stage of the Reggia and of the Vulcano and it's greatest victim, Pompei. Despite being completely flat, the route goes through places of great charm and rich in history. You will pedal along the Volturno River, known as "*Volturnus celer*" for its fast current. Caserta is the first destination and merits a stop at the Reggia with its Park and Royal Palace, the largest one in the world. From Caserta, the trail is easy but pay attention around the heavy traffic in the metropolitan area of Naples. You will come close to Nola, city of birth of Giordano Bruno, but will turn towards Ottaviano by the foot of Vesuvius. The fascinating volcano will be a constant point of reference until reaching Pompeii, a city buried in the volcano eruption of 79 A.D. Not far there is the sea of Castellammare di Stabia, which is the gate to the Sorrento Peninsula where you will stop in Meta, a municipality of Naples. The checkpoint, food, and dormitories will be at the Fienga School.



- ▶ 111 KM
- ▶ 522 KM TOT
- ▶ 1623 M DISL

# META DI SORRENTO > PAESTUM

## LA VIA DELLE SIRENE - THE WAY OF THE SIRENS

Tappa abbastanza impegnativa, in particolare nella prima parte lungo costa, con continui saliscendi, strada stretta e presenza di traffico. Sono possibili blocchi e code per la presenza di autobus turistici in manovra. Attenzione nel tratto da Vietri a Salerno. Dopo Sorrento la salita più lunga di 10 km al 4%. Da Salerno a Paestum 40 km di pianura. Il fondo stradale è discreto.

Fairly difficult leg, particularly the first part along the coast, with continual climbs and descents, narrow road and traffic. Obstructions and queues are possible because of tourist buses manoeuvring. Care required in the Vietri to Salerno section. The longest climb of 10km at 4% is after Sorrento. From Salerno to Paestum 40km on level ground. Road surface is reasonable.



TIMBRO DI CONTROLLO  
(solo negli orari di apertura,  
la notte: selfie ai Templi)

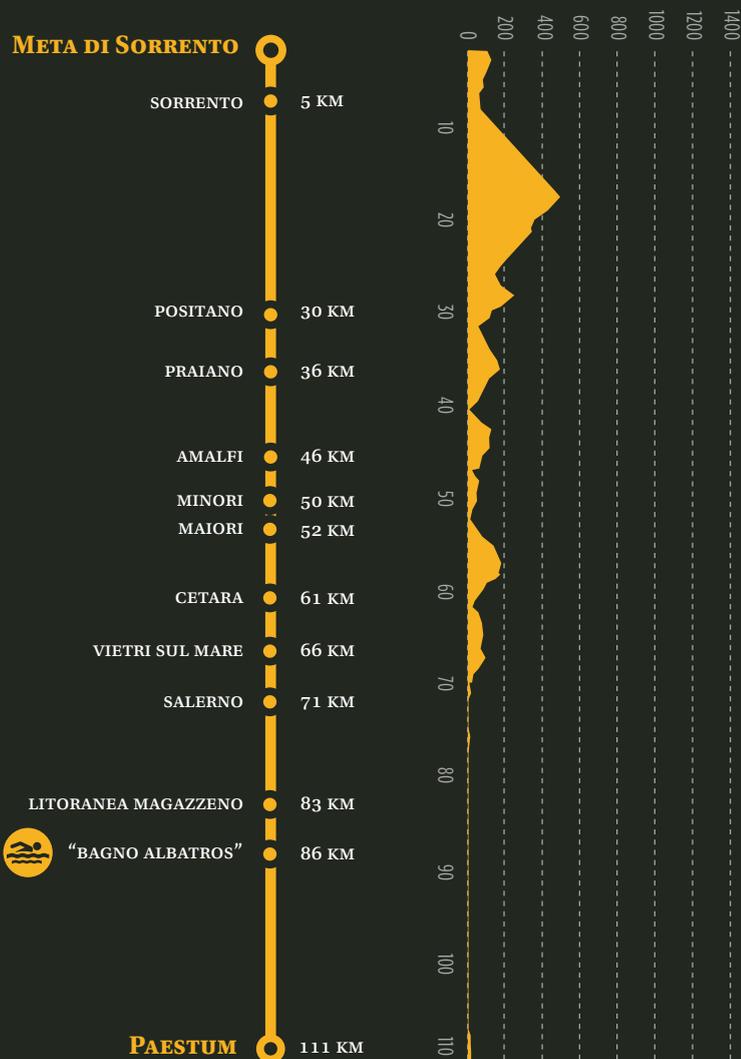
DATA E ORA

**999 RANDO POINT - 05**  
**Paestum:** Bar Anna,  
via Magna Grecia (Templi)  
(G. Benivento - T. 346 3033552)

**CANCELLI - GATES**  
150 > lunedì dalle ore 1 alle ore 23  
168 > lunedì dalle ore 10 alle ore 18



## META DI SORRENTO



ID OPENRUNNER 7419456



## META DI SORRENTO > PAESTUM



Positano

Costiera Amalfitana



Mare, mare e poi mare. Una straordinaria pedalata con a fianco lo splendido mar Tirreno e le incantevoli bellezze della penisola Sorrentina e della costiera Amalfitana e con la catena dei monti Lattari al centro di un paesaggio unico al mondo. La terra delle «Sirene» offre al ciclista un percorso fatto di saliscendi e incontri con celebri cittadine tra le quali Sorrento, la «città verticale» di Positano ed Amalfi, antica repubblica marinara. Salerno si presenta con il suo bellissimo lungomare seguendo il quale si può uscire facilmente dalla città fino ad incontrare, dopo 40 km pianeggianti, le meraviglie di Paestum, antica città della Magna Grecia. Il bar Anna, punto di controllo, è posto nel Parco Archeologico, non distante dai templi di Nettuno ed Atena. Attenzione: un buon riposo si può trovare prima di Paestum appena 10 km a sud di Salerno sulla litoranea Magazzeno presso l'hotel Ancora di Pontecagnano.

Sea, sea, and more sea. This extraordinary stretch of the course runs along the beautiful Tyrrhenian Sea and the charming beauty of the Sorrento Peninsula, the Amalfi Coast, and the Lattari Mountain chain. The “place of the sirens” offers cyclists challenging inclines, including Sorrento, the “vertical city” of Positano, and Amalfi, an ancient maritime republic. Salerno takes cyclists through its beautiful promenade. After leaving the city and 40 km of flat trail, you will encounter the beauties of Paestum, an ancient Greek city of the “Magna Graecia.” The Anna bar checkpoint is in the Archeological Park, not far from the temples of Neptune and Athena. A good place to rest before arriving in Paestum is about 10 km south of Salerno on the coast of Magazzeno at the Ancora of Pontecagnano hotel.



## PAESTUM > ATENA LUCANA



Paestum

Atena Lucana



Tappa breve ma che, per il suo grado di difficoltà, va affrontata con saggezza e la dovuta calma e preferibilmente alla luce del giorno. Si inizia a salire dopo 15 km, per poi scendere ed immediatamente affrontare l'erta più impegnativa dei monti Alburni, un tempo scambiati per dei Titani ed oggi miti alture del Parco del Cilento. Pochi i centri abitati che si incontrano e Roccadaspide, conosciuta per i suoi gustosi marroni e la leggenda del licantropo, è uno di questi. A Roscigno Nuovo si può trovare ristoro ed una camera alla locanda Imperial posta lungo la strada e non molto lontano dalla città fantasma di Roscigno Vecchio abitata da una sola persona. Si raggiungono i 1000 metri prima di scendere verso il controllo, ristoro e dormitorio posto all'Auditorium di Atena Scalo. In alto domina Atena Lucana, antica città Greca del Vallo di Diano ma nota anche per la grotta dei Saraceni.

This leg is fairly short but, because of its difficulty, it must be done with caution and preferably in the daylight. You begin to climb after the first 15 km, before descending and then immediately facing the most demanding climb of the Alburni Mountains. According to legend, the unique conformation of mountains is actually the Titans transformed into stone. One of the few inhabited villages that you will encounter is Roccadaspide, known for its tasty chestnuts and the werewolf legend. In New Roscigno, you will find accommodations at the Imperial inn, located along the road and not very far from the ghost town of Old Roscigno, which is inhabited by a single person. You will reach 1000 meters before descending towards the checkpoint at the Auditorium of Atena Scalo. Higher up, Atena Lucana is an ancient Greek city in Vallo di Diano, also known for the Saracenic Cave.



- ▶ 102 KM
- ▶ 692 KM TOT
- ▶ 1710 M DISL

# ATENA LUCANA > TRICARICO

## LA VIA DEI TARANTOLATI - THE WAY OF THE "TARANTOLATI"

Tappa abbastanza impegnativa in altura con passaggio critico per il traffico e gli incroci stradali nella periferia di Potenza. Si attraversano anche altri centri abitati ma meno trafficati. Quattro le salite più importanti che porteranno rispettivamente a 920, 850, 848 e 900 metri. Strada a tratti non sufficientemente curata.

Fairly difficult leg on high ground with critical section because of traffic and intersections in the outskirts of Potenza. There are other residential areas though with less traffic.

There are four serious climbs up to 920, 850, 848 and 900 metres respectively. Sections of the road are in disrepair.



TIMBRO DI CONTROLLO

DATA E ORA

### 999 RANDO POINT - 07

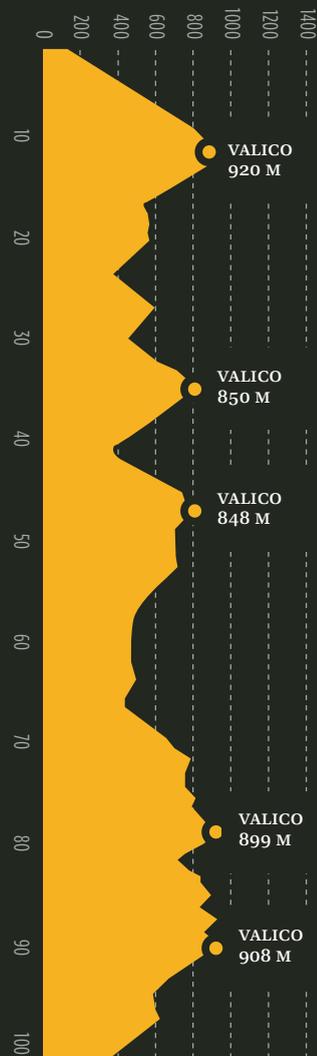
**Tricarico:** Energy Fitness Center  
contrada S. Andrea  
(Giandomenico Vizzuso  
T. 339 2457772)

### CANCELLI - GATES

150 > da lunedì ore 8 a martedì ore 16  
168 > da martedì ore 10 alle ore 14



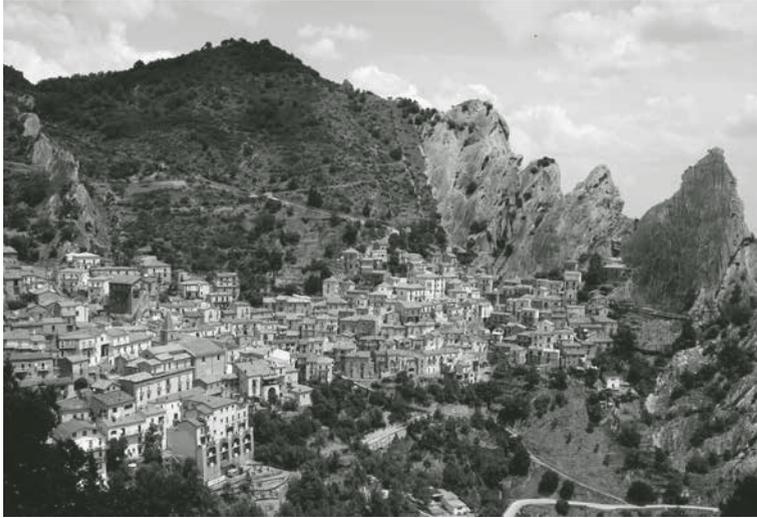
ATENA LUCANA



ID OPENRUNNER 7419478



## ATENA LUCANA > TRICARICO



Castelmezzano (Potenza)

Tricarico



Si pedala in altura salendo e scendendo continuamente tra i 600 ed i 1000 metri in un paesaggio arcaico che fin dai primi chilometri porta dalla Campania alla Basilicata che si incontra con l'ingresso nel borgo di Brienza, ornato di fitti boschi nei quali troneggia una delle piante più grandi d'Italia, la ultrasecolare quercia Roverella per abbracciare la quale servono almeno sette ciclisti; provare per credere. Satriano di Lucania, il paese dei murales e Tito anticipano l'ingresso a Potenza, la città capoluogo dove sono presenti tutti i servizi utili per il ciclista. Dal borgo di Vaglio di Basilicata, teatro di antichi scontri con i briganti, si sale verso il punto più alto posto a 900 metri per poi giungere a Tricarico, cittadina arabo-normanna, arcano luogo di riti di fertilità con maschere e teatro della poesia contadina di Rocco Scotellaro e dei Tarantolati. Controllo e ristoro con piscina all'Energy Fitness Center in contrada S. Andrea. Obbligatorio approfittarne.

Climbing and descending between 600 and 1000 meters through an archaic landscape, in a few Kilometers you will cycle from Campania into the region of Basilicata, where you will enter the village of Brienza. The region is filled with dense forests, where you will find one of the largest plants of Italy, the Roverella Oak – with a trunk so large that it would take 7 cyclists to wrap their arms around it. Try it for yourself! Satriano di Lucania is a town known for its murals and is the entrance to Potenza, the capital city where you will find many useful services for cyclists. From the village of Vaglio di Basilicata, you will climb towards the highest point at 1018 meters before reaching Tricarico, an Arab-Norman town, also known for the Tricarico Carnival, and the peasant poetry of Rocco Scotellaro and the “Tarantolati”. The checkpoint is at the Energy Fitness Center in the S. Andrea district. Make sure to take advantage of the pool.



## TRICARICO > MONTESCAGLIOSO



Lago di San Giuliano

Montescaglioso



La lunga discesa da Tricarico non deve oscurare la vista verso sud dove sveltano le Piccole Dolomiti Lucane che nascondono preziosi gioielli come Castelmezzano e Pietrapertosa. Si sfiora Grassano, luogo del confino di Carlo Levi: «bianco in cima ad un alto colle desolato, come una piccola Gerusalemme immaginaria nella solitudine di un deserto».

Il lago di San Giuliano si costeggia per 10 chilometri fino ai pressi della Riserva Naturale dove è stato portato alla luce un fossile di balena lungo 27 metri. Pochi chilometri e si arriva a Montescaglioso, la «città dei Monasteri» e del «Carnevalone», ma anche teatro nel 1949 di una dura repressione contro i contadini rivoltosi. A Montescaglioso, si troverà di tutto presso la palestra ASD Athena Club 2002 di via Bernalda: controllo, ristoro, dormitorio e bag drop per un meritato ricambio di vestiario a metà della fatica.

The long descent from Tricarico should not distract you from enjoying the view of the Little Lucane Dolomites and hidden gems like Castelmezzano and Pietrapertosa. The course passes by Grassano, the place where Carlo Levi was confined. You will ride along Lake San Giuliano for 10 kilometers until reaching the Nature Reserves, where a 27 meter-long whale fossil was found. A few kilometers later you will arrive at Montescaglioso, the “City of Monasteries” and of the Big Carnival (“Carnevalone”). In 1949 it was the scene of a harsh repression against rebellious peasants.

At Montescaglioso, you will find everything you need at the ASD Athena Club 2002 of Via Bernalda: the checkpoint, dormitories, and a bag drop for a well-deserved replacement of clothes after finishing half of the course.



## MONTESCAGLIOSO > ALBEROBELLO



Matera

Martina Franca



Passaggio beneagurante sotto l'Arco di metà percorso posto nel centro storico di Montescaglioso e pedalata da ricordare a lungo in due luoghi patrimonio dell'umanità dell'Unesco: Matera, capitale europea della cultura 2019, ed Alberobello con i suoi trulli. Difficile non indugiare a lungo.

A Matera, «la città dei Sassi» si arriva sfiorando il Parco della Murgia Materana con le sue 150 chiese rupestri. Lasciata con rimpianto Matera si arriva a Mottola che, per la sua posizione dominante, è chiamata «la spia dello Ionio». Si sale dolcemente attraverso il Parco delle Gravine e la riserva Naturale delle Murge per giungere alla barocca Martina Franca in Val d'Itria, terra dei trulli. L'incontro con Alberobello ed i suoi trulli, edificati a secco per sfuggire alle tasse imposte dal regno di Napoli, può essere fatale. Controllo e sosta presso il palazzetto dello Sport ancora «emozionato» per l'arrivo del Giro d'Italia.

You will pass through the arch marking the halfway point of the course in the historic center of Montescaglioso. You will then pedal through two UNESCO World Heritage sites: Matera, the European Capital of Culture 2019, and Alberobello, known for its traditional houses, called “trulli”. It is difficult not to stay longer. Left with regret Matera, “the city of stones”, you will arrive along the Park of Murgia Materana, known for its 150 rupestrian churches. Next, you will arrive at Mottola, called “the spy of the Ionian”, due to its location. Climbing gently across the Park of the Gravine and the Nature Reserves of the Murge, you will then reach the Baroque Martina Franca in Val d'Itria, the land of the “trulli”. These traditional houses were built of dry stones, in order to avoid taxes imposed by the Kingdom of Naples: their beauty will take your breath away. The checkpoint and accommodations can be found at the Sports Hall (Palazzetto dello Sport), still “excited” for the arrival of the Tour of Italy.



**ALBEROBELLO > CONVERSANO****Alberobello****Polignano a Mare**

Tappa molto breve verso il mare adriatico che potrebbe consigliare sosta e bagno sulle spiagge di Monopoli o di Polignano a Mare, città delle grotte marine e bandiera blu per la pulizia delle sue acque. Paesaggi carsici e colorate masserie fortificate costituiscono la costante di un viaggio dove l'incontro è con un mito della canzone italiana: Domenico Modugno, immortalato con una statua proprio nel cuore di Polignano a Mare. Conversano, dove è posto il controllo organizzato dai Randagi di Puglia presso Cyclon, noto negozio di biciclette del barese, si presenta adagiata su di una dolce collina.

Il Castello riporta alla memoria il medioevo e la dispotica casata dominante degli Acquaviva d'Aragona con il celebre conte mecenate Giangirolamo, meglio conosciuto come il Guercio delle Puglie.

This stage of the course along the Adriatic Sea is very short, so we recommend you stop along the coast and enjoy the beaches of Monopoli and Polignano a Mare, a city of grottos which was awarded a "blue flag" for its clean water. Karst landscape and colorful farms will accompany your journey towards the encounter with a myth of the Italian song, Domenico Modugno, who is now commemorated with his own statue in the heart of Polignano a Mare. On top of a hill you will then reach Conversano, where the checkpoint is organized by Randagi di Puglia at Cyclon, a well-known bicycle shop. The Castle recalls the Middle Ages and the dominance of the noble Acquaviva of Aragon family, with its renowned Count Giangirolamo, better known as the "Guercio delle Puglie."



## CONVERSANO > CASTEL DEL MONTE



Altamura

Castel del Monte



Da Conversano si procede in direzione Acquaviva delle Fonti e poi Cassano delle Murge da dove si fa ingresso nella foresta di Mercadante, nata per difendere Bari dalle ricorrenti alluvioni ed oggi vero e proprio «polmone verde». Superata la foresta si arriva ad Altamura, grosso ed arcano centro delle Murge noto il fragrante pane, per la cava dei dinosauri e per Ciccillo, l'uomo neandertaliano dai capelli rossi rinvenuto nella grotta di Lamalunga.

La pedalata lungo le solitarie strade del Parco dell'Alta Murgia porta alla necropoli di San Magno ed infine alla meraviglia della fortezza a pianta ottagonale di Castel del Monte, monumento nazionale dai misteriosi simbolismi astrologici. Controllo e servizi (compresi dei buoni letti in camerata) nell'Ostello «L'Altro Villaggio», ai piedi del Castello.

From Conversano, you will head towards Acquaviva delle Fonti and then onto Cassano delle Murge, where you will enter the forest of Mercadante, born to protect Bari from recurrent floods, and today a precious green lung. After having passed through the forest, you will arrive at Altamura, the large center of the Murche known for its fragrant bread, the dinosaur quarry, and for Ciccillo, a red-haired Neanderthal found in the cave of Lamalunga.

Pedaling along the solitary streets of the Alta Murgia Park, you will reach the necropolis of San Magno and the octagonal fort of Castel del Monte, a national monument with lots of mysterious astronomical symbolism. The checkpoint and accommodations will be at Ostello "L'Altro Villaggio", at the foot of the castle.



- ▶ 84 KM
- ▶ 1105 KM TOT
- ▶ 1153 M DISL

# CASTEL DEL MONTE > MELFI

## LA VIA DELLE COSTITUZIONI AUGUSTALI - THE WAY OF THE CONSTITUTIONES AUGUSTALES

Tappa di media difficoltà su strade generalmente buone ed a limitato traffico. Percorso vallonato privo di importanti salite se non nella parte finale prima di raggiungere Melfi. La zona è molto spesso ventosa ed è necessario rifornirsi di acqua nei primi 50 km dove non si incontrano centri abitati.

Medium difficulty on roads that are generally good with limited traffic. Hilly section but without difficult climbs except for the last part just before Melfi. The area is very often windy and water is a must in the first 50km as there are no built-up areas.



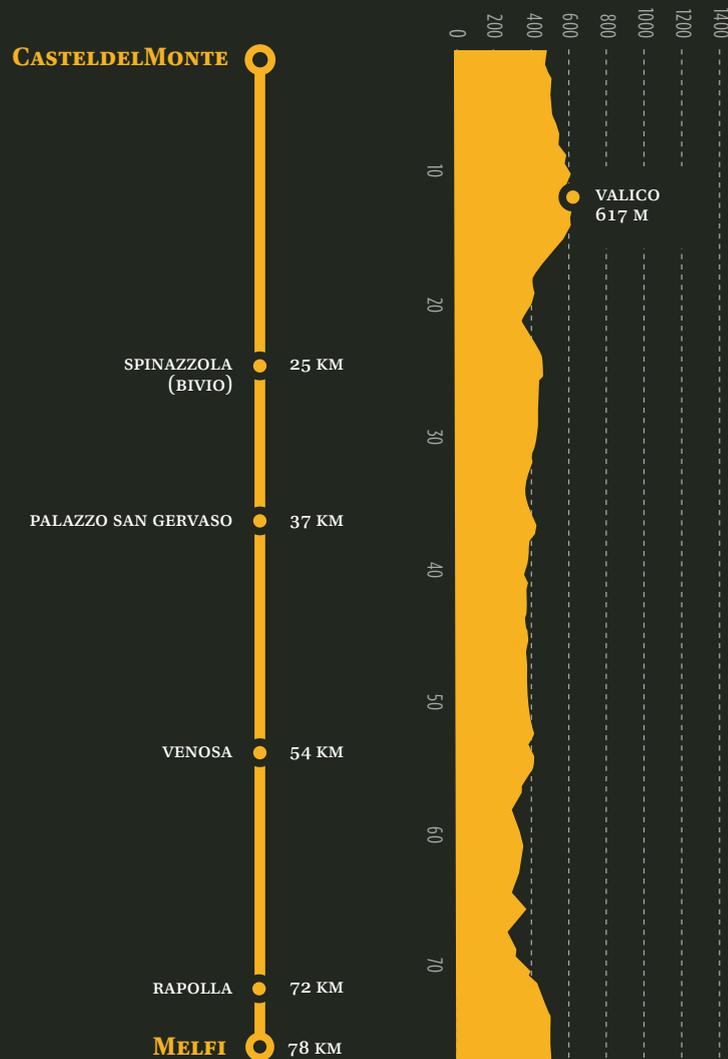
TIMBRO DI CONTROLLO
DATA E ORA

**999 RANDO POINT - 12**  
**Melfi:** Palestra Comunale  
 Piazzale P.F. Campanile  
 (Marco Celino - T. 380 3150240)

**CANCELLI - GATES**  
 150 > da lunedì ore 24 a giovedì ore 5  
 168 > da mercoledì ore 19 a giovedì ore 11



## CASTELDELMONTE



ID OPENRUNNER 7419549



## CASTEL DEL MONTE > MELFI



Castel del Monte

Venosa



La tappa è abbastanza breve e non mostra particolari difficoltà se non nell'ultima parte per salire a Melfi. Usciti dal Parco dell'Alta Murgia si arriva a Spinazzola, centro agreste ricco di fontane e masserie. Dopo 38 km si torna in Basilicata e si arriva a Palazzo San Gervasio e poi a Venosa dove si può ammirare il complesso religioso della Santissima Trinità e visitare la casa di Orazio senza però dimenticare il principe Gesualdo da Venosa, raffinatissimo musicista del 1500. Rapolla e le sue terme si incontrano appena iniziata la salita per Melfi. Conviene, se ispirati, assaggiare almeno un bicchiere del pregiato vino Aglianico conservato nelle cavità di tufo vulcanico. Melfi, la città dei 5 Concili e delle Costituzioni Augustali di Federico II di Svevia, si presenta austera con il suo Castello Normanno. Controllo, ristoro e dormitorio nella Palestra Comunale, organizzato dall'ASD 010 Bike e dal Comune.

This stage is fairly short and does not present any challenges until the very end where you must climb to reach the city of Melfi. Leaving the Park of Alta Murgia, you will arrive at Spinazzola, a rich agricultural center with many fountains and farms. After 38 km, you will enter back into the Basilicata region and arrive at the Palazzo San Gervasio and then to Venosa, where you can admire the religious complex of the Holy Trinity and visit the house of Orazio. Rapolla and its thermal baths are met at the beginning of the climb towards Melfi. Here, if you feel so inclined, you may taste a glass of the precious Aglianico wine persevered in volcanic cavities. The checkpoint, food, and beds will be at the municipal gym, organized by the ASD 010 Bike and the Municipality.



- ▶ 154 KM
- ▶ 1259 KM TOT
- ▶ 2215 M DISL

# MELFI > MORCONE

## LA VIA DELLE STREGHE - THE WAY OF THE WITCHES

Tappa impegnativa verso l'Irpinia. Significativo il dislivello altimetrico che è il risultato della somma di numerose e impegnative salite, anche se brevi. La salita più rilevante è comunque quella a partire dal km 73, lunga 8 km che porta a 782 mt. Traffico a Benevento e salita conclusiva fino a Morcone, abbastanza facile. Fare attenzione al traffico intenso (camion) da Monticchio a Lioni.

Difficult leg towards Irpinia. There is a significant altitude change resulting from the numerous difficult, though brief climbs. The most significant climb is 8km long, from 73km, rising to 782m. Traffic in Benevento and final, quite easy climb to Morcone. Pay attention to intense traffic (trucks) from Monticchio to Lioni.



TIMBRO DI CONTROLLO

DATA E ORA

**999 RANDO POINT - 13**  
**Morcone:** Scardalano Resort  
 via degli Italici.  
 Dormitorio presso Centro Sportivo.  
 (Antonella Di Mella - T. 342 5083856)

**CANCELLI - GATES**  
 150 > da martedì ore 7 a giovedì ore 21  
 168 > da giovedì ore 1 a venerdì ore 6



ID OPENRUNNER 7419558



## MELFI > MORCONE



**Melfi**

**Benevento**



Da Melfi, risalendo il fiume Otranto, si torna in Campania passando per il lago di Conza, oasi naturale e stazione di riposo e ristoro per gli uccelli migratori lungo la rotta dei due mari. Siamo in Irpinia con centri come Conza, Lioni e Sant'Angelo dei Lombardi rasi al suolo dal terremoto del 1980. Si sale fino a 783 metri per poi deviare verso il Sannio. Benevento, città delle Streghe e del torrone, va attraversata verso nord non dimenticando che offre rarità quali l'Arco di Traiano e la chiesa di S. Sofia. Campolattaro ed il suo lago anticipano l'arrivo a Morcone con l'antico castello edificato su di un insediamento Sannita. A Morcone buon ristoro e riposo presso Scardalano resort dormitorio spartano al Centro Sportivo comunale. Una garanzia per la presenza di due storici randonneur: Nico Aurisicchio e Domenico Lombardi.

From Melfi, you will go back to the Otranto River and return to the Campania region through Lake Conza, a natural oasis and resting point for migratory birds. We are now in Irpinia with centers such as Conza, Lioni, and Sant'Angelo dei Lombardi, all destroyed in the earthquake of 1980. You will climb for 820 meters before turning towards Sannio. Benevento, the city of witches and of the traditional candy torrone, will take you north but don't forget to take a look at the Arch of Trajan and the church of St. Sofia. You will arrive at Campolattaro and its lake right before arriving at Morcone with its ancient castle, Built on top of a previous Samnite site. You will find the checkpoint and a place to rest at the Scardalano Resort and Spartan dormitory at the municipal Sports Center. There you may find two randonneur legends: Nico Aurisicchio and Domenico Lombardi.



- ▶ 54 KM
- ▶ 1313 KM TOT
- ▶ 1596 M DISL

# MORCONE > LETINO

## LA VIA DEGLI ANARCHICI - THE WAY OF THE ANARCHISTS

Tappa breve ma molto impegnativa sui monti del Matese. Per salire ai 1472 metri di Bocca della Selva si affronta una prima impegnativa salita di 11 km al 6,1%, discesa e poi secondo tratto di 7 km al 7,7%. Strada verde. Rifornirsi di acqua. Poca presenza di traffico e fondo stradale abbastanza buono.

Short but arduous leg on the Matese mountains. There is an initial difficult climb of 11km at 6.1% rising to Bocca della Selva at 1472 metres, with a descent and then second climb of 7km at 7.7%. Green route. Fill up on water. Traffic is light and the road surface quite good.



### TIMBRO DI CONTROLLO

Controllo solo ore diurne alba/tramonto. Per la notte selfie a Letino o timbro al Rifugio di Bocca della Selva). Check only sunrise / sunset daytime hours. For the night selfie in Letino or stamp at Rifugio di Bocca della Selva)

DATA E ORA

### 999 RANDO POINT - 14

**Letino:** Mulino di Patino (Luigi Paoletta - T. 388 1097011)

### CANCELLI - GATES

150 > da martedì ore 11 a venerdì ore 5  
168 > da giovedì ore 11 a venerdì ore 13



MORCONE

BOCCA DELLA SELVA

25 KM

BOCCA DELLA SELVA  
1472 M

LAGO MATESE

37/40 KM

LETINO

53 KM



ID OPENRUNNER 7419567



**MORCONE > LETINO****Morcone****Letino**

Da Morcone la scelta è tra affrontare l'affollata superstrada in direzione Isernia o scalare il massiccio del Matese, oggi divenuto Parco e nel passato buon rifugio per ogni genere di fuggiasco. Si è scelto di salire fino ai 1472 metri di Bocca della Selva, già stazione sciistica e cima Coppi della 999. Si consiglia di non affrontare da soli il Matese di notte. Meglio fermarsi a Bocca della Selva dove al Rifugio Montano si può trovare del cibo ed un buon letto. Luoghi selvaggi popolati da animali allo stato brado, lupi ed aquile reali. Dolci paesaggi, quelli dell'altipiano, che per 20 chilometri culla il bel lago glaciale. Il borgo di Letino, che porta sempre il ricordo dei moti anarchici del 1877 guidati da Malatesta e Cafiero, si presenta ospitale con la presenza di diffusi B&B e capace di fornire, grazie alla pro Loco, un buon ristoro con sani e naturali al Mulino di Patino lungo il fiume Lete.

From Morcone, you must choose between taking the crowded freeway in the direction of Isernia or climbing the large Matese mountain chain, which today has become a park and a place of refuge for all kinds of fugitives. The chosen course takes you up the 1472-meter climb to Bocca della Selva, a former ski station, which is the "999 Cima Coppi". It is recommended you do not attempt to pass over the Matese alone at night. Wild animals including wolves and eagles populate the area. It is best to stop at Bocca della Selva where you can find food and a bed at Rifugio Montano. The scenery of the plateau is stunning as it cradles the beautiful glacial lake for 20 kilometers. In the village of Letino, where is still alive the memory of the 1877 anarchist risings led by Malatesta and Cafiero, you will find many different Bed & Breakfasts as well as healthy and natural foods provided by pro Loco at Mulino di Patino, located along the Lete river.



- ▶ 98 KM
- ▶ 1411 KM TOT
- ▶ 1655 M DISL

# LETINO > PESCASSEROLI

## LA VIA DELL'ORSO BRUNO - THE WAY OF THE BROWN BEAR

Tappa impegnativa verso il Parco Nazionale dell'Abruzzo. Dal km 35 in poi si sale sempre con tratti in contropendenza. Due valichi prima di Pescasseroli: Calvario e Colle di Croce. Strade buone e salite mai troppo cattive. Al km. 40, dopo l'abitato di Cerreto, evitare la lunga galleria percorrendo la vecchia strada sulla destra per poi rientrare poco prima della fine.

Difficult climb towards the Abruzzo National Park. From 35km, there is a steady climb with some counterslope stages. There are two passes before Pescasseroli: Calvario and Colle di Croce. Roads are good and climbs not too nasty. At 40km, after the town of Cerreto, avoid the long tunnel by using the old road on the right and then re-entering a short distance from the end.

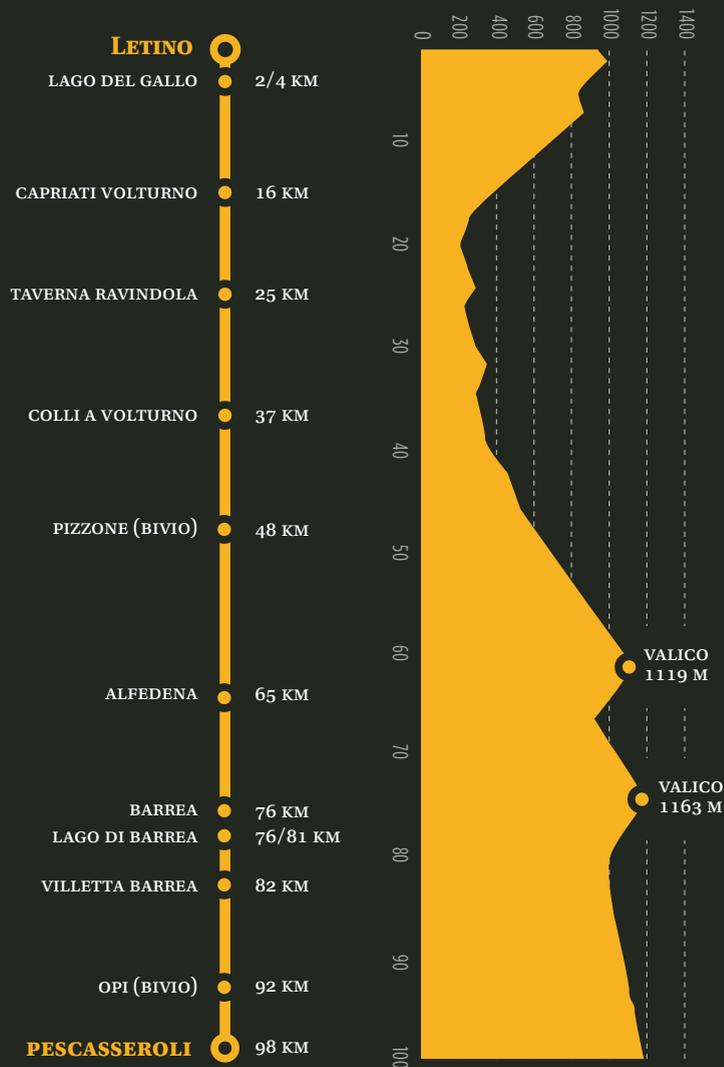


TIMBRO DI CONTROLLO

DATA E ORA

**999 RANDO POINT - 15**  
**Pescasseroli:** Palestra/Biblioteca  
 via Principe di Napoli  
 (Francesco - T. 338 1122443  
 Stefania - T. 333 7299972)

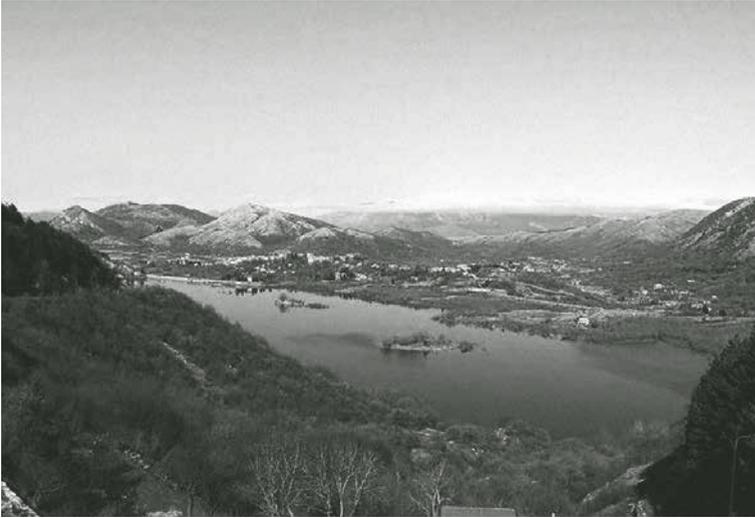
**CANCELLI - GATES**  
 150 > da martedì ore 15 a venerdì ore 17  
 168 > da giovedì ore 15 a sabato ore 6



ID OPENRUNNER 7419618



## LETINO > PESCASSEROLI



Lago del Gallo

Lago di Barrea



Con il paese di Gallo, il suo lago e le sorgenti del Lete, si lascia il massiccio del Matese verso la valle del Volturno. Si attraversano piccoli e suggestivi centri come Fontegreca, Roccaravindola e Colli a Volturno che, per le sue eleganti attività commerciali, ha preso il nome di «piccola Parigi». L'abbazia di Vincenzo al Volturno e Pizzone si trovano sulla strada del valico del Calvario a 1118 metri. Superata l'asperità si scende su Alfedena, posta ai piedi dei monti della Meta, e poi si sale di nuovo ai 1168 metri del Colle di Croce. Siamo in Abruzzo e già nel Parco Nazionale. Si incontra il delizioso lago di Barrea ove si specchiano Barrea e Villetta Barrea, attivi centri turistici così come Opi posta a due passi da Pescasseroli la patria di Benedetto Croce ed importante stazione climatica del Parco. Controllo, ristoro e dormitorio garantiti nella bella struttura dalla AS Pescasseroli.

Leaving the village of Gallo, its lake, and the springs of Lete, and, with them, the Matese mountain chain, you will ride towards the valley of Volturno. You will cross many small cities, like Fontegreca, Roccaravindola, and Colli a Volturno, which is known as “Little Paris” because of its more elegant shops. At the abbey of Vincenzo al Volturno and Pizzone, you will find the road towards the Calvary Pass at 1118 meters. Once crossed, you will descend to Alfedena, at the foot of the Mata mountains, and then climb back 1168 meters to the Hill of the Cross. We are now in Abruzzo and in the National Park. You will reach the lake of Barrea where you can see the small tourist centers of Barrea and Villetta Barrea. Just before reaching Pescasseroli, you will ride through Opi, the home of Benedetto Croce and an important climatic station of the park. You will find the checkpoint, refreshments, and dormitories at the AS Pescasseroli.



## PESCASSEROLI > CASTEL DI TORA



Pescasseroli

Castel di Tora



Molto bella la strada Marsicana che porta ai 1400 metri di passo del Diavolo ed altrettanto bella la lunga discesa fino a Gioia dei Marsi, posto all'ingresso della vastissima Piana del Fucino, un tempo grande lago. Attraversare il Fucino è una esperienza unica con l'incontro con «Telespazio» uno dei più grandi Centri spaziali del mondo dove gigantesche parabole si confondono con i contadini del luogo dediti ai lavori dei campi. Avezzano, il più importante centro della Marsica completamente ricostruito in stile tardo liberty dopo il terribile terremoto del 1915, si trova al km 55.

Da Tagliacozzo si sale fino ai 976 metri della boscosa Sante Marie per poi scendere verso il Lazio che si annuncia con la riserva naturale del Monte Navegna ed il bel lago del Turano e l'antico borgo di Castel di Tora dove al controllo posto al Centro Sociale si potrà consumare «l'ultima cena».

The beautiful road in the area of Marsica will lead you to 1400 meters of the Devil Pass, followed by an equally beautiful descent into the Gioia dei Marsi, located at the entrance to the Piana del Fucino, once a great lake. Crossing the Fucino is a unique experience where you will encounter the “Telespazio”, one of the greatest space centers in the world. At kilometer 55, you will reach Avezzano, one the most important center of the Marsica region. It was rebuilt in late Stile Liberty after being completely destroyed during the terrible earthquake in 1915. From Tagliacozzo, you will climb another 976 meters to the Sante Marie woods before descending towards Lazio, which will be marked by the nature reserve of Monte Navegna, the beautiful Lake of Turano and the ancient village of Castel di Tora, where you will find the checkpoint at the Social Center (Centro Sociale) and you will eat the “last supper”.





Castel di Tora

Roma, ciclabile del Tevere



## CASTEL DI TORA > ROMA

Superata l'asperità di Muro Pizzo si pedala in discesa attraversando Poggio a Moiano e poi sempre in pianura nella Sabina lungo l'antica via consolare Salaria incontrando piccoli centri come Osteria Nuova e Borgo Quinzio, un tempo importante luogo di sosta dei viandanti. Dopo il borgo di Passo Corese si raggiunge la valle del fiume Tevere e ci si immette nella via Tiberina. Siamo ormai nella città metropolitana in zona Prima Porta e l'attenzione va posta per fare ingresso nella ciclabile del Tevere posta al km 72 nei pressi dell'edificio Fornace Mariani nel quartiere Labaro. La pista porta, dopo circa 8 km, fino all'arrivo posto allo Sporting Club La Mirage, il centro Servizi della 999, dove sarà possibile rifocillarsi e riposarsi godendosi l'impresa lungo le rive del Tevere. Complimenti!

After making it across the Muro Pizzo, you will pedal downhill through Poggio and Moiano and then along the plain in Sabina and the ancient Salaria Consular Way. You will ride through small centers like Osteria Nuova and Borgo Quinzio, an important resting place for travelers. After the village of Passo Corese, you will reach the valley of the Tiber River and enter the city of Tiberina. We are now in the metropolitan city of the Prima Porta area and you will have to pay attention not to miss the entrance to the Tevere bicycle trail at km 72 near the Fornace Mariani building in the Labaro district. After about 8 km, the track arrives at the La Mirage Sporting Club, the 999 Service Center, where you will be able to rest and enjoy refreshments along the banks of the Tiber river. Congratulations!



 **CONAD**



## PER CHI È PIÙ SENSIBILE AL MONDO.

Percorrono la stessa strada che sempre più persone, come te, hanno intrapreso verso un mondo migliore fatto di buona alimentazione e consumi etici. Verso Natura Conad è una marca grande come il mondo che incarna. Un mondo articolato, dove con BIO si risponde a chi sceglie consumi biologici; con VEG si dialoga con chi ha scelto di prescindere dalla carne; con EQUO si tutelano le persone e i valori di equità e solidarietà; con ECO si difende l'ambiente con scelte di consumo che lo rispettano. Verso Natura Conad, dunque, è sulla tua strada e ti aspetta; scegli in quale punto vendita incontrarla.

[www.conad.it/versonatura](http://www.conad.it/versonatura)

 **CONAD**  
Persone oltre le cose

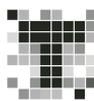
Con il contributo di

**terme**  
ANTICA QUERCIOLAIA

In collaborazione con

**dreAvel**  
dream your travel

Stampa

 **TESTA**  
[www.tipografiatesta.it](http://www.tipografiatesta.it)  
web volat, print restat!

Progetto grafico



**SERRA**  
STUDIO GRAFICO  
[emanueleserra.it](http://emanueleserra.it)